

# Rendiamo visibili le arterie



## Perché alcune persone hanno arterie più vecchie rispetto ad altre?

Molti fattori possono contribuire all'invecchiamento vascolare precoce, come fattori genetici, cattiva alimentazione, stile di vita sedentario o alti livelli di stress.

## Che cos'è l'invecchiamento vascolare?

L'invecchiamento vascolare è il modo in cui i vasi sanguigni cambiano con l'età. L'invecchiamento vascolare precoce aumenta il rischio di malattie cardiache, ictus e morte prematura.

## Posso modificare l'invecchiamento vascolare?

L'invecchiamento vascolare può essere ritardato adottando uno stile di vita sano che includa esercizio fisico regolare, perdita di peso, cessazione del fumo, gestione dello stress o assunzione di farmaci prescritti per gestire i fattori di rischio.



Le tue arterie funzionano come una rete di fiumi che alimenta l'ecosistema del tuo corpo

## Posso misurare l'invecchiamento vascolare per aiutare a valutare il mio rischio di malattie cardiache e ictus?

Sì, l'invecchiamento vascolare può essere misurato da un medico o da un ricercatore e indica quanto sono sane le tue arterie contribuendo così a stimare il tuo rischio.

## Dovrei misurare la mia età vascolare?

Tutti possono trarre beneficio dalla misurazione dell'invecchiamento vascolare. Soprattutto le persone con fattori di rischio come ipertensione, diabete, obesità, fumatori o persone sedentarie.

## Quanto è la mia età vascolare rispetto alla mia età effettiva?

Le tue arterie possono essere più giovani, più anziane o avere la tua stessa età.